

Vol.18
2022.Jul

ちゅらちるだより

(2022年4月末現在)

年齢別 エコチルキッズ 8さい 129名 9さい 296名 10さい 229名 11さい 147名

小学2年・学童期検査 参加意思確認ハガキ返信のお願い

エコチル調査では、小学2年生を対象に『学童期検査』を実施しております。
対象の方には、返信用はがきを郵送いたしました。まだ、返信用はがきを出していない方は、
参加意思をご記入の上お早めにポストへ投函お願いいたします。
沢山の方のご参加を心よりお待ちしております。

返信用はがきがお手元がない場合は電話または、ショートメールにてご連絡ください。

■エコチル携帯：080-3377-2605（営業時間：午前9時～午後5時）



Contents 目次

- 1 学童期検査ハガキ返信のお願い
- 2 イベント告知
家族で作ろう！沖縄の食材レシピ
- 3 ゲノム遺伝子解析・調査の成果
- 4 小児科医のつぶやき
- 5 質問票からわかったこと
学童期検査について
- 6 乳歯調査について
- 7 質問票の記入について
- 8 子どもアンケートについて・お知らせ

夏休みイベント告知!

この夏、**琉球大学サブユニットセンターと美ら海水族館とのコラボイベント**動画を発信します☆

美ら海水族館スタッフによる飼育生物の案内の他、環境問題を一緒に考えたり、クイズに答えたり、楽しくてためになる内容が盛りだくさん!

エコチル調査に参加している方だけに送る**スペシャルコンテンツ**となっています!

さらに動画内のクイズに回答フォームから応募すると、**素敵なプレゼント**をお送りします♪♪ みなさん、イベント動画を見て、どしどし応募してくださいね!!

【動画配信期間】

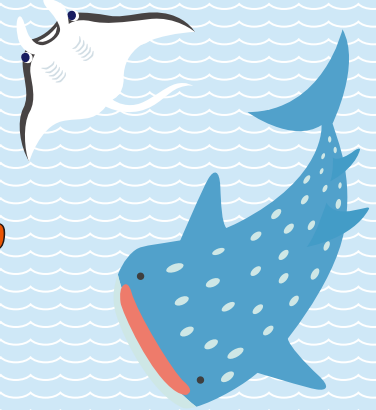
2022年8月1日～8月31日

【対象者】

エコチル調査参加中の親子さま

※動画のURLやクイズへの回答方法など、詳細は同封の案内をご覧ください

ちゅらりん・ちるるんの
海のなかまに会いに来てね♡



～家族で作ろう!



HOME COOKING

沖縄の食材レシピ～



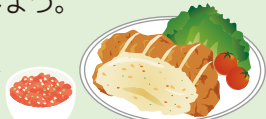
エコチル調査事務局スタッフ

ゴーヤー

沖縄の代表的な夏野菜で、豊富なビタミンCと苦みが特徴です。生で食べるとかなり苦いですが、苦みを取る方法は、「わたをきれいに取り除く」、「冷水につける」、「塩もみ」、「サッとゆでる」等の方法があります。

今回のレシピはシンプルに、彩りの良い野菜と合わせピクルスを作ってみました。ピクルングスパイスは、ピクルス独特な香りをつけるために使用し、スーパーの香辛料コーナーに行けば手に入ります。定番のきゅうりやへちマでも作って、カレーに添えたり、ハンバーガーの具や、刻んでタルタルソースに加えたりしたりして野菜を食べましょう。

タルタルソースやサルサソースの具にしても good!



自家製ピクルス ●材料 (4人分)

- | | |
|------------|-----------|
| ・ゴーヤー……中1本 | ・パプリカ……1個 |
| ・にんじん……中1本 | ・セロリ……1本 |
| | ・塩……小さじ1 |
-
- | | | |
|---|-----------------|-----------|
| A | 酢……1/2カップ | 水……1/2カップ |
| | 塩……小さじ1/2 | 砂糖……40g |
| | 白ワイン……大さじ2 | とうがらし……1本 |
| | ピクルングスパイス……小さじ1 | |



【作り方】

- ①ゴーヤー、パプリカ、セロリは短冊切りにし、にんじんは斜め切りにする。
- ②切った野菜に塩を振り、10分置き水分を出す。
- ③出てきた水分をふき取り、Aの材料を合わせて、野菜と合わせる。
- ④耐熱皿に移し、ラップをしてレンジで2分加熱し、冷ましてから保存容器に移し替える。
- ⑤漬けてから6時間～1週間を目安に早めに食べましょう。時間経過で味がまるやかになります。



「ゲノム・遺伝子解析研究」へのご協力をお願いと



「協力辞退」方法について



エコチル調査では、みなさまからご提供いただいた生体試料中の化学物質の量や、質問票調査等でご回答いただいた健康や成長に関する情報などと、ゲノム情報・遺伝子情報などとの関係を検討します。この研究は、すでに保管している血液等の生体試料について「ゲノム全体にわたる遺伝子型の解析」「遺伝子のはたらきを調整するようなDNAの変化の網羅的な解析（エピゲノム解析）」を行います。（コアセンターHPより）詳しくは3月初旬にお届けしました「ゲノム・遺伝子解析研究計画」、「ゲノム・遺伝子解析研究について【説明書】」または、下記コアセンターHPにて動画をご覧ください。

ご協力いただける場合には新たな手続きは不要です。

この研究への**協力を辞退**したい場合は、「ゲノム・遺伝子解析研究について【説明書】」の21ページから25ページにある「**協力辞退申請書**」、または下記より申請書をダウンロードいただき、必要事項をご記入のうえ、**2022年8月31日**までに同封の**返信用封筒**にて琉球大学サブユニットセンターにご返送ください。

【お願い】「子ども用」の協力辞退申請書にある「お子さんに代わって同意された方（代諾者）」は、質問票の宛名に記載されているお母さん、またはお父さんの自署となります。

また、「母親用」「父親用」ともご本人の署名をお願いいたします。

尚、協力辞退申請書に不備がある場合は、琉球大学サブユニットセンターより問い合わせる場合があります。

コアセンターホームページ ゲノム・遺伝子解析研究

<https://www.nies.go.jp/jecs/pr/studyinfo/genomics.html>

ゲノム・遺伝子解析調査に関する一般のお問い合わせ

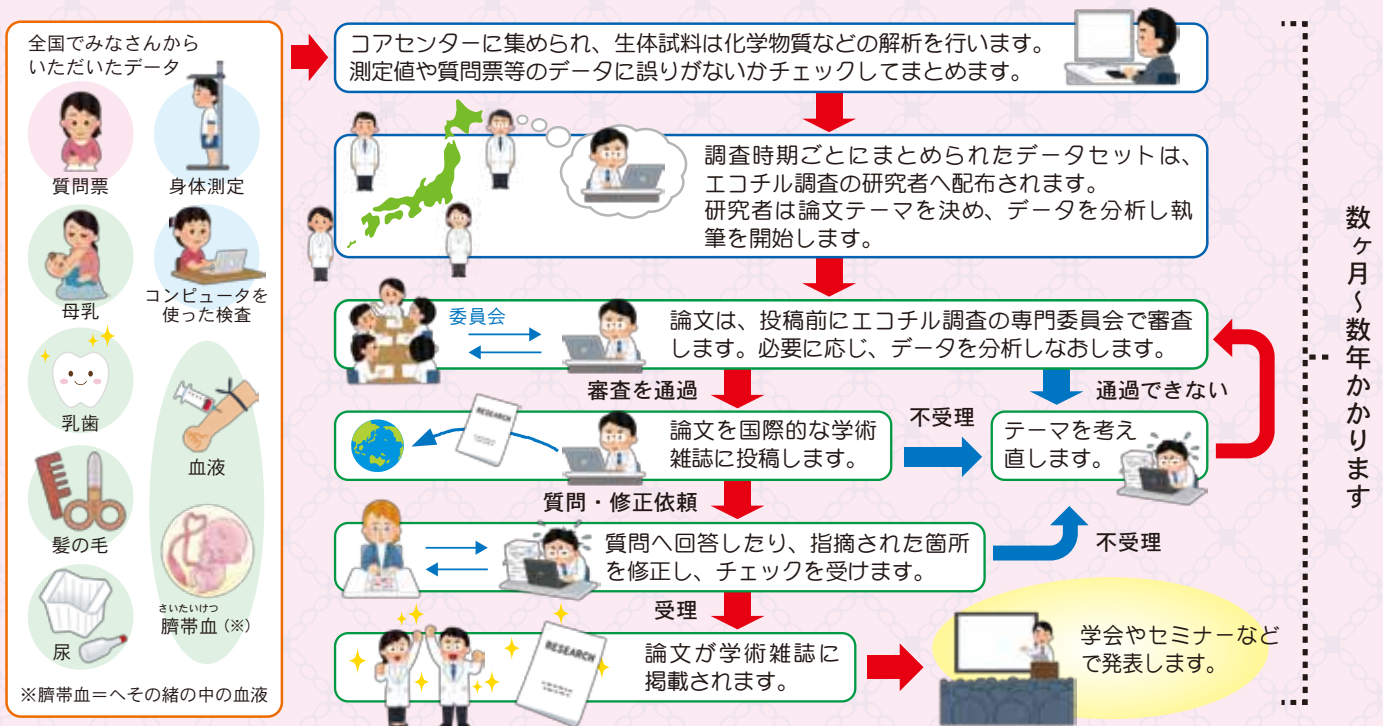
エコチル調査コールセンター ☎ **FREE 0120-53-5252** (9:00 ~ 22:00 年中無休)

調査の成果ってどうやってわかるの？



エコチル調査では、みなさんにご協力いただき血液や尿、母乳、髪の毛、抜けた乳歯など様々な生体試料を提供いただいています。また、質問票では健康状態や身体測定値、家庭の様々な環境などをお伺いしています。学童期検査や8歳詳細調査ではコンピュータを使った検査も行っています。

これらの試料や回答内容はどのように調査の成果につながっているか気になったことはありませんか？今回は、調査の成果が発表されるまでの道のりをご紹介します！



数ヶ月～数年かかります

小児科医のつぶやき



琉球大学サブユニットセンター
琉球大学病院 小児科
特命助教 浜田 有為子

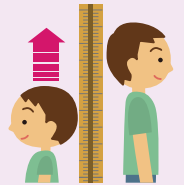
日ごろよりエコチル調査へご協力いただきありがとうございます。

さて、今回は思春期に起こる体の変化や時期について簡単にご紹介したいと思います。

エコチル調査開始後 11 年が経過し、初年度に誕生したお子さんは小学 5 年生となりました。思春期を迎え、早かれ遅かれ体と心に変化が起き始める時期となります。お子さん自身も体と心の変化に戸惑うことがあると思います。

●思春期とは？

思春期は子どもが大人へと成長する過程の中で、身長が急激に伸び、男の子は男の子らしく、女の子は女の子らしく体が変化する時期のことです。男の子では精巣の発育から始まり、陰毛が生え、その後わき毛や髭が生え声変わりがみられます。女の子では乳房発育から始まり、陰毛やわき毛が生え、その後月経が始まります。これらの体の変化を二次性徴といいます。この時期には心理的にも大きな変化が訪れ、様々な葛藤を抱えながら自分の生き方を模索していきます。



●思春期の開始時期・メカニズムについて

思春期の開始には様々な因子（地域、人種、栄養状態などの環境因子、社会経済的因子など）が関連しているといわれています。何をきっかけに思春期が開始されるのかは正確にはわかりませんが、結果として性ホルモンが上昇することにより二次性徴が始まることは分かっています。日本人で二次性徴の発現（はっきりみられること）時期は平均して女の子で乳房発育 10.0 歳ごろ、陰毛発育 11.7 歳、初経 12.3 歳、男の子で精巣発育 10.8 歳、陰毛発育 12.5 歳ごろと報告されています。¹⁾

●思春期の開始に関わる病気について

先ほど述べた思春期の開始時期はあくまでも平均的なもので、思春期の始まり方、進み方は個人差が大きいものです。

その中でも、思春期開始の兆候が 2、3 年早く現れることがあり、これを思春期早発症といいます。思春期早発症は、早い時期に一旦身長が伸びてしまうため、最終的に小柄になってしまう事や、大人びた心の変化により本人や周囲が戸惑う社会心理的問題などが挙げられます。

また、まれにですが思春期を早める脳の病気がないか確認する必要があります。早めに治療が必要となる病気が見つかることがあります。

逆に、思春期が開始されない、あるいは開始した後でも止まってしまう病気があり、この場合も治療が必要となることがあります。原因によって対応や治療が異なりますので、お子さんの発育について気になる様子があればかかりつけの小児科へご相談ください。女の子で月経のみの相談であれば婦人科にご紹介する場合があります。

●成長を見守る

お子さんが小学生になると、乳幼児の頃みたいに保護者がお子さんの体をチェックする機会も少なくなります。お子さんが恥ずかしくて隠してしまうこともあるでしょう。しかし、まだ自分で自分の体をしっかり管理することが難しい時期です。また、お子さん自身が急な体と心の変化に悩んでいるかもしれません。保護者の方からお子さんに話しかけて体と心の変化する時期について話し合っただけだったらと思います。

思春期が早くなったり遅くなったりする原因はよくわかりませんが、エコチル調査では食事、睡眠、スマートフォン視聴時間、地域など様々な環境要因が関わっているかどうかを調査し、こどもたちの将来に役立てたいと思っています。エコチル調査の質問票には二次性徴に関する質問や、お子さん自身の気持ちを回答していただく子どもアンケートがあります。思春期の心の変化についても身長や体重などと同じく大事な成長の証です。お子さんの気持ちに配慮しつつ、できる範囲で構いませんのでご回答いただけますと幸いです。

なお、身体測定の結果を成長曲線に記録することでも普段は気づかない健康上の問題点が見つかることがありますので、ぜひご活用ください。

色々書いてはみたものの、私は子どもがまだ小さいので思春期の子育ては未経験です。「子どもが思春期になったらどうなるのかなあ?」「会話もしてくれなくなるのかなあ」と今からドキドキしています。

引用文献：

1) Matsuo N. Skeletal and sexual maturation in Japanese children. Clin Pediatr Endocrinol 1993;2 (Suppl 1) : 1-4

参考：

☆日本小児内分泌学会ホームページの保護者向けページ

(<http://jspe.umin.jp/public/index.html>)

「こどもの内分泌疾患 診断基準など」のページに相談の目安が記載されています。

「低身長」のページから成長曲線を印刷できます。

「思春期早発症」のページに疾患の詳しい情報や診断、治療について記載されています。

★日本産科婦人科学会ホームページ Human+

(https://www.jsog.or.jp/modules/humanplus/index.php?content_id=1)

今回は二次性徴の開始時期についてお話ししましたが、日本産科婦人科学会監修で思春期から老年期まで男女の変化をイラストつきで分かりやすくまとめた健康手帳もあります。お子さんとの会話のヒントに、あるいはご自身の健康で悩んだときに参考になればと思います。

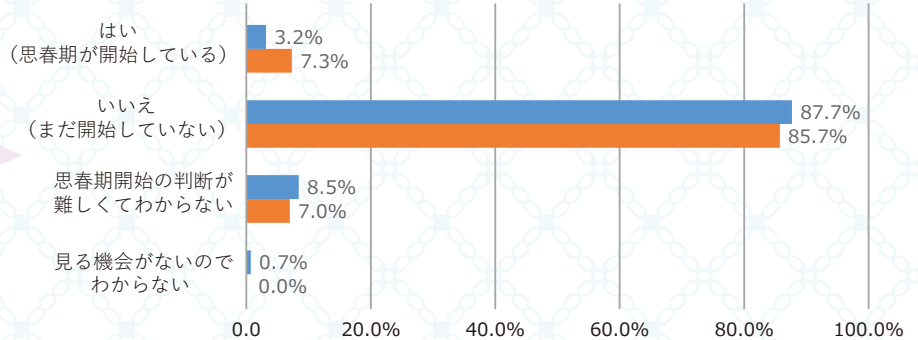
質問票からわかったこと～思春期の開始について～

今回はコラムとテーマを合わせ、6歳と7歳の質問票から思春期の開始時期について集計しました。一般的に、男の子より女の子のほうが少し早めに思春期の開始がはっきりとわかるようになります。エコチル調査の質問票においても女の子の思春期開始について、男の子より少し早い段階で質問しています。男の子についても年齢に応じて同様の質問を設けています。

この集計は、2022年5月時点における琉球大学サブユニットセンターの暫定データ（6歳=590人、7歳=598人）を使用しています。

- 女の子の思春期（二次性徴）について調査するためにうかがいます。
あなたはお子さんの思春期が開始していると思いますか。

■6歳 ■7歳



この質問において、無回答の方（6歳で306人、7歳で297人）は男の子が多く含まれています。今回は無回答以外の回答のみ集計しています。

今回集計した6歳と7歳の質問票では、女の子の乳房の発育状況をもとに、保護者からみて思春期が開始しているかどうかを尋ねるものでした。8割以上の方が「まだ開始していない」と回答していましたが、「思春期が開始している」と回答した方が少数ながらみられ、6歳よりも7歳で微増していました。また、「思春期の判断が難しくわからない」「見る機会がないのでわからない」という方も少しいらっしゃいました。

思春期の開始についてはお子さんの健康状態につながる大事なことなので、今後の質問票や子どもアンケートでも項目が設けられています。身長・体重と比べて分かりにくかったり、心理的に抵抗のある方もいらっしゃるかもしれませんが、可能な範囲でかまいませんのでご返送いただけますと幸いです。

2022年度の詳細調査および学童期検査について

今年度の8歳詳細調査、小学2年学童期検査は、沖縄本島在住の方は5月より、宮古島在住の方は6月より開始しています。昨年同様、新型コロナウイルス感染症拡大防止策を講じながら対面調査を行っておりますので、よろしくお願い致します。日程は下記の通り予定しています。

【宮古島市在住の皆さま】

- 8歳詳細調査：7月、9月の第2土曜日
- 小2学童期検査：6月～9月の毎月第4土曜日
夏休み期間の平日（火・水）

【沖縄本島在住の皆さま】

- 8歳詳細調査：5月の第3土曜日
- 小2学童期検査：5月の第4土曜日

※沖縄県の警戒レベルや医療体制などを考慮し、延期・中止となる場合もあります。（2022年5月末時点での実施予定）
※対象となる方にはご案内をお届けしています。学童期検査は返信ハガキにて参加意思が確認できた方から順に、スタッフが電話で予約の連絡をしています。参加希望で返信ハガキを紛失された方はご連絡下さい。



乳歯調査

乳歯の回収が始まりました

乳歯（にゅうし）とは、子どもの歯のことです。
 エコチル調査では、お子さんの抜けた乳歯を10歳（小学4年生）のときにご提供いただき、
 化学物質を分析する「乳歯調査」を実施しています。



● 乳歯回収の流れ

乳歯回収キットをお届け

乳歯調査ご協力の中の4年生の参加者にお送りしています

『乳歯2本』を回収

『乳歯回収容器』に乳歯を入れ
 「乳歯に関する調査票」と一緒にレターパックに入れてポスト投函又は、郵便局へお願いします



「謝礼」のお届け

乳歯回収後「商品券(1,000円分)」をお送りします

乳歯の回収方法が変わりました!!

今年度の乳歯調査対象者の方から返送方法が、

レターパックプラスでの返送方法に変更になりました。

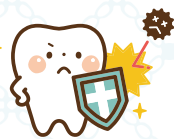
レターパックプラスは、ポスト投函（一部のポストには入らない場合もあります）、郵便局窓口への差出し、集荷のいずれかの方法をお選びいただけます。

※レターパックプラス集荷専用番号 ☎0800-0800-111

前年度までの対象者の方は、**クロネコヤマト**に集荷依頼をかけて回収に来ていただく方法と、ファミリーマートに直接持ち込む方法でした。

現在5年生の乳歯調査対象者の方で、乳歯をまだご返送していない方は今年度の9月末までに**クロネコヤマト**からご返送宜しくお願いします。

【乳歯回収キット】



よくお問い合わせがある Q&A

Q: 1 乳犬歯がなくなっていました。他の乳歯でもいいの？

A: 1 他の乳歯でも構いませんので、乳歯2本のご提供をお願いします。

Q: 2 乳歯がむし歯になったり、割れてしまった場合はどうするの？

A: 2 むし歯でも、割れていても保管しておいてください。

Q: 3 送った歯は戻ってくるの？

A: 3 一度ご提供いただいた乳歯は、全て分析に使用されるためお返しできません。

Q: 4 なんで乳犬歯を集めるの？

A: 4 乳犬歯は、他の乳歯と形が区別しやすい点とむし歯になりにくい、という特徴があるため、乳犬歯のご提供をお願いします。

(乳歯調査ブック参照)



わかりやすい動画もあるよ♪



琉球大学サブユニットセンター
ホームページの
乳歯調査紹介ページ

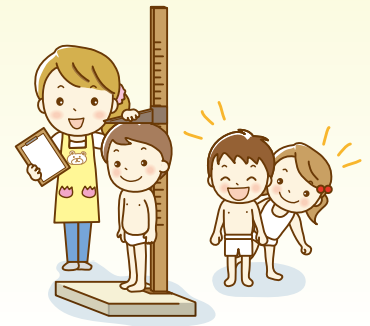


学年質問票の身長・体重記入についてのお願い!!

小学1年生（7歳）以降の質問票につきましては、お子さんの生まれ月にお届けする質問票、学年単位で実施する質問票の年2回実施し、学年質問票の中で学期別で身体測定結果ご記入をお願いしています。小学2年生以降では**前年度の測定結果**を合わせて**ご記入**いただくこととしております。

『身体測定を受けていない又は、測定する機会がなかった』『身体測定記録が手元にない』際に該当項目にチェックがない場合や、測定月が不明な回答には、後日**電話やメール等**でお問い合わせいたしますので、なるべく質問票へのご記入をお願いいたします。

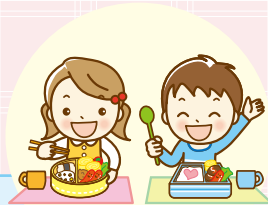
※身体測定記録は、過年度分も振り返りおたずねすることがありますので、小学校からこれらの記録を配布された際には、メモやコピーをとる、デジカメや携帯電話のカメラで写真を撮るなどの**記録の保存**をお願いいたします。



8歳質問票・食事調査食事調査身長・体重の記入についてお願い!!

エコチル調査では、8歳質問票の後方についている食事質問にご回答いただくと、『お子様の食事・栄養の特徴』をお返ししておりますが、ご返送いただいた質問票で**身体測定値・食事調査**が未記入になると、結果を算出することができなくなります。

お子様の食事・栄養の特徴を知りたい機会ですので記入漏れがないようよろしくお祈りします。



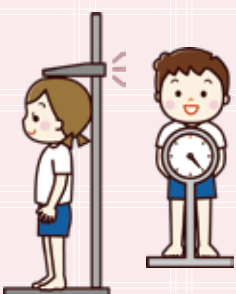
★よくある質問★

- Q：手元に身体測定の結果がありません。
- A：おおよその身長・体重でかまいません。ご自宅で測って大丈夫です。

※記入漏れがあった場合、手紙やショートメールにて問合せしております。

学年質問票の身体測定の記入についてのお願い

学年質問票で、身体測定の記入欄で手元に学校で測定した記録がない場合、空欄ではなく右の図の下段の『測定記録が手元にない』のところ**にチェックをお願い**します。



後日学校から、測定記録を受け取りましたら、ご連絡いただくと助かります。

	1学期（前期）	2学期（後期）	3学期（2学期制では不要）
過去の質問票で記録済（該当の欄に記入済み）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
過去の質問票で記録済の場合、その学期に該当する以下の項目は記録しなくても結構です。			
身体測定の実施日	20__年__月__日	20__年__月__日	20__年__月__日
身長	__・__ cm	__・__ cm	__・__ cm
体重	__・__ kg	__・__ kg	__・__ kg
回答できない場合、以下の回答できない理由を選択ください。			
身体測定を受けていない又は測定する機会がなかった（該当の欄に <input type="checkbox"/> してください）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身体測定記録が手元にない（該当の欄に <input type="checkbox"/> してください）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ご注意ください

「子どもアンケート」について

「子どもアンケート」の**緑色封筒**は**郵送用ではありません**。
必ず保護者回答アンケートと一緒に**返信用封筒（青色）**に入れ、ポストにご投函をお願いします。

質問に答えにくいときは？

意味がわからない質問や答えたくない質問には、答えなくても大丈夫。
「×」をつけて、答えられそうな質問に回答をお願いします。

■ 答えたくない、答えられないとき（例）

~~質問~~ 1 あなたは毎日運動をしていますか。



協力が難しい場合は？

10歳から始まる「子どもアンケート」。お子さんにご協力いただく調査について、内容を一緒にご確認ください。「子どもアンケート」についてご協力が難しい場合には、「**保護者記入欄**」にある「**保護者の意思により協力しません**」・「**子どもの意思により協力しません**」のいずれかの**チェックボックス**に**チェック**をし、それ以外の回答欄は白紙のまま、「子どもアンケート」を「子どもアンケート回収封筒」に入れ、保護者の方が記入された質問票と一緒に返信用封筒（青色）に入れご返送をお願いします。

※「協力しません」の場合も必ず「子どもアンケート」は、ご返送願います

質問票返送のお願い

- ★ 質問票がお手元に届いたらご記入後ポストへ投函をお願いいたします。
- ★ 記入済みの質問票を出し忘れていたら、今からでも間に合います！
- ★ 質問票に記入するお子さんの**身長・体重**並びに**測定日**はとても重要な内容です。記入漏れがないかチェックをお願いします。通知表にある身長・体重・測定日をエコチルカレンダーに書き込んでおくと、質問票の記入がスムーズになりますよ♪
- ★ 質問票をご返送いただいた方へ**商品券（1,000円分）**と対象時期の**プレゼント**をお送りしています。
- ★ お名前の記入モレが増えています。**お名前の記入モレがあると、商品券やプレゼントをお送りすることができません**。最後にお名前の記入チェックをお願いいたします。
- ★ お引越しをされた方、お名前、電話番号に変更があった方は、『登録内容変更届』をご記入のうえ、ご提出をお願いいたします。



エコチル調査 南九州・沖縄ユニットセンター 琉球大学サブユニットセンター

（琉球大学大学院医学研究科 衛生学・公衆衛生学講座内）

- TEL：098-895-1213
- 携帯電話 080-3377-2605

■ 宮古事務所

TEL：0980-79-0513

携帯電話：080-2743-2844

平日
8：30
～
17：00

● 琉球大学サブユニットセンター ホームページ ●

<http://www.ecochild.med.u-ryukyu.ac.jp/>



エコチル調査コールセンター

 **フリーダイヤル 0120-53-5252**
(9：00～21：00 年中無休)

コアセンターのホームページ

子どもの健康と環境に关する全国調査
エコチル調査

キッズコンテンツも
あるよ♪

<https://www.nies.go.jp/jecs/index.html>

● 環境省エコチル調査 HP ●

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>

エコチル調査 琉球大学

検索